

普段から防災用備蓄品の点検を!

備蓄品を購入してそのままにしていますか?

電池などの消耗品にも使用期限があります。いざという時に使えないということがないように、備蓄品を定期的に点検しましょう。

※例年6月下旬に区内20か所で一斉に実施している見沼区避難所運営訓練は、新型コロナウイルス感染拡大を防止するため延期します。

問合せ ● 区総務課

☎681・6013 ファク681・6160

● 自宅避難に必要な備蓄品の一例

- 非常食:3日分(できれば7日分)
- 飲料水:3日分(できれば7日分)
※大人1人1日3リットルが目安
- カセットコンロやガスボンベ
※ガスボンベ:1本で約65分の使用を目安
- 懐中電灯、携帯ラジオ、ウェットティッシュ
- 携帯トイレ:4人家族で7日分65回分 など



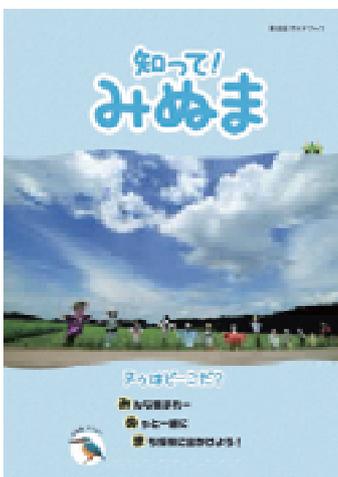
見沼区ってこんなところ! ~区内の見どころやイベント情報を発信しています~

見沼区ガイドブック「知って!みぬま」

四季折々のイベント情報や自然を又々と一緒に紹介しています。直売所やお土産などの情報も掲載しています。

配布場所 ●

区コミュニティ課
区内各支所・
公民館・図書館



見沼区プロモーション動画

見沼区の魅力をぎゅっと詰め込んだ動画をご覧ください。貸し出しも行っていきます。



見沼区公式Twitter

区が行う行事やイベント、地域の話などを又々と一緒に発信しています。

アカウント名 ● 見沼区役所広報

ユーザー名 ● @MinumakuPR



問合せ ● 区コミュニティ課 ☎681・6021 ファク681・6161

見沼区シンボル絵画展の作品を募集します!

区内在住・在学の小学2・5年生を対象に、見沼区のシンボルをテーマにした絵画作品を募集します。たくさんのご応募、お待ちしております!

募集テーマ(次の①~④の中から一つ選んでください)

①区の花 クマガイソウ



②区の鳥 カワセミ



③区の蝶 アゲハチョウ



④区の木 サクラ



応募方法

応募条件 ● 1人1作品(1人1テーマまで)

応募規格 ● 八つ切画用紙(270mm×381mm)

応募期限 ● 6月26日(金)

対象者 ● 区内在住・在学の小学2・5年生

提出先 ● 区内各小学校又は区コミュニティ課

問合せ ● 区コミュニティ課 ☎681・6021 ファク681・6161



※対象事業です。

こんにちは **区長** です

自治会は、防災や防犯など、地域の安全・安心を支える活動を行っています。また、夏祭りなどを開催し、地域に賑わいをもたらし、住民同士の交流を深める活動なども行っています。自治会への加入を希望される方は、お近くの自治会役員にお申し出いただくか、区コミュニティ課にお問い合わせください。

見沼区長 吉沢 浩之



区自治会連合会
正副会長の
皆さんと

自粛生活を健康に過ごしましょう

シニアの皆さん、次のポイントを参考に自粛生活を乗り切りましょう。

●運動のポイント

いきいき百歳体操、ラジオ体操、スクワットなど自宅や庭のできる運動を行いましょう。また、座っている時間を減らし、足踏みをするなどして身体を動かしましょう。人混みを避けて、1人や限られた人数で散歩に出かけるのも気分転換になります。

●食生活・栄養のポイント

3食欠かさずバランス良く食べて、栄養を十分取り、免疫力を高めましょう。また、一人で歌の練習や早口言葉を使うなどお口周りの筋肉を動かしましょう。



●人との交流のポイント

電話、手紙、メール、SNSなどを活用して家族や友人と交流しましょう。

問合せ ● 区高齢介護課 ☎681・6068 ファク681・6160

祖父母手帳をご利用ください

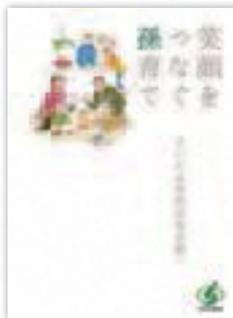
～わが家の、そして地域の「孫育て」を応援します～

「祖父母手帳」は、“祖父母や親たちのさまざまな愛情に包まれて子どもたちに健やかに成長してほしい” そんな願いから生まれた冊子です。今と昔で子育ての仕方が変わったところも掲載しています。

手帳を活用して、楽しく孫育てをしてみませんか。

内容 ● 子育ての新常識、親世代・祖母世代のつきあい方のヒント、地域で求められる祖父母世代の力など

配布場所 ● 子ども家庭総合センター、区情報公開コーナー・支援課・保健センター、各支所・公民館・図書館・老人福祉センターなど



問合せ ● 子育て支援政策課 ☎829・1271 ファク829・1960

税理士による公開税務相談会

日時 ● 6月15日(月)、7月3日(金)、8月20日(木)
15時～17時

会場 ● 大同生命大宮ビル4階会議室
(大宮区吉敷町)

内容 ● 経理、税務、相続などに関する相談会
対象 ● どなたでも

定員 ● 各日4組(予約制)

申込み ● 電話で、(公社)大宮法人会事務局
(☎642・3121)へ

問合せ ● 市民生活安全課
☎829・1214 ファク829・1969



こんにちは **大山 啓輔** です

MF15 **大山 啓輔**

★見沼区出身。伝統の背番号「15」を受け継ぐジュニア1期生、1児の父

新型コロナウイルスの影響により、リーグ戦の中断や大会方式が変更になるなど、経験したことのない事態が続いています。難しい状況だからこそ、地域の皆さんに夢や感動を与えられるよう、「いまスポーツにできること」を信じて、全力で困難に立ち向かっていく姿勢を示していきたいと思います。今年は過去に例をみない試合日程となりますが、皆さんの声援がJ1復帰に向けた推進力となりますので、これまでと変わらぬご声援をよろしくお願いいたします。



写真提供：大宮アルディージャ

問合せ ● 大宮アルディージャインフォメーションナビダイヤル ☎0570・003839 (土・日・月・祝日を除く 10時～18時) ファク621・3055